13.033 Sójové soté
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
sójové plátky			2,20	2,20	2,60	2,60	3,60	3,60
olej			0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90
koreňová zelenina			4,50	3,60	5,00	4,00	6,00	4,80
smotana kyslá			1,30	1,30	1,60	1,60	2,00	2,00
soľ			0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
kečup jemný			0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
ochucovadlo			0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15
korenie čierne ml.			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
hmotnosť porcie v g			110		130		160	

Receptúra

Výrobný postup

Sójové plátky necháme nabobtnať vo vode l až l,5 hodiny. Koreňovú zeleninu očistíme, umyjeme, pokrájame na rezance, podusíme na oleji, pridáme vopred namočené sójové plátky aj s vodou, soľ a spolu dusíme do mäkka. Zahustíme smotanou, dochutíme kečupom, ochucovadlom, mletým čiernym korením a dusíme ešte 20 minút.
Príloha: cestovina.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	769	185	10,98	9,5	3,7	11,8	4,0	82,4	1,6	0,196	0,2	0,1	10,7	0,9
C	949	228	13,04	12,1	4,9	14,3	4,7	97,8	1,9	0,243	0,2	0,1	13,0	1,1
D	1221	293	17,91	14,7	5,5	19,1	6,3	129,9	2,5	0,300	0,3	0,2	15,9	1,4